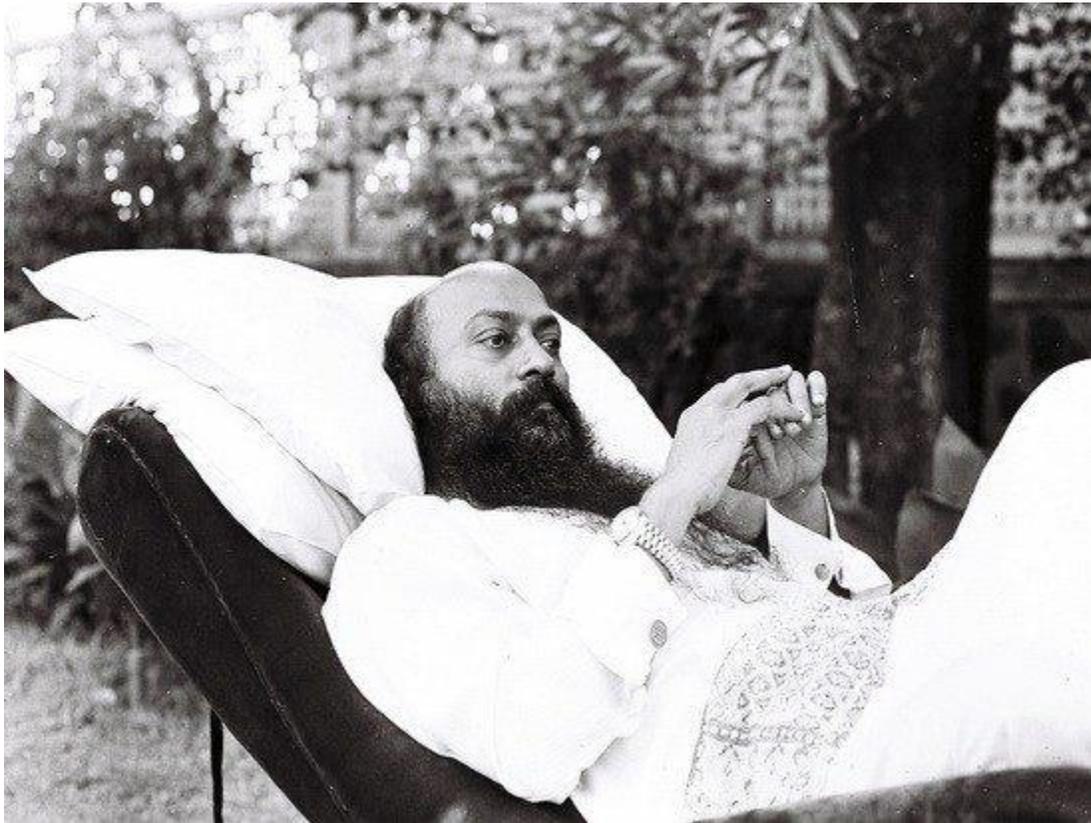


MEDITASI : SENI RELAKSASI – AKTIF DAN TENANG SECARA BERSAMAAN

Posted by [Osho Indonesia](#) | Mar 12, 2019 | [Discourses](#) | [0](#) |



Meditasi adalah istirahat, istirahat mutlak, berhenti penuh untuk semua aktivitas – fisik, mental, emosional.

Ketika engkau berada dalam istirahat mendalam sehingga tidak ada gejolak di dalam dirimu, ketika semua tindakan seperti berhenti – seolah engkau sedang tidur nyenyak namun terjaga – engkau akan tahu siapa dirimu sebenarnya. Tiba-tiba jendela terbuka. Jendela itu tidak bisa dibuka dengan usaha karena usaha menciptakan ketegangan – dan ketegangan adalah penyebab kesengsaraan kita. Karenanya, ini adalah sesuatu yang sangat mendasar untuk dipahami bahwa meditasi bukanlah usaha.

Engkau harus sangat penuh permainan terhadap meditasi, engkau harus belajar menikmatinya sebagai kesenangan. Engkau tidak harus serius tentang hal itu – menjadi serius dan engkau melewatkannya. Engkau harus melakukannya dengan sangat gembira. Dan engkau harus tetap sadar bahwa meditasi itu jatuh ke dalam istirahat yang lebih dalam dan semakin dalam. Bukan konsentrasi, justru sebaliknya, meditasi itu relaksasi.

Bila engkau benar-benar rileks, untuk pertama kalinya engkau mulai merasakan kenyataan dirimu; engkau berhadapan langsung dengan keberadaanmu. Ketika engkau terlibat dalam aktivitas, engkau sangat sibuk sehingga engkau tidak dapat melihat dirimu sendiri. Aktivitas menciptakan banyak asap di sekelilingmu, aktivitas membangkitkan banyak debu di sekelilingmu; maka semua aktivitas harus dihilangkan, paling tidak selama beberapa jam per hari.

Memang seperti itu pada awalnya. Ketika engkau telah belajar seni beristirahat engkau bisa menjadi aktif dan tenang secara bersamaan, karena dengan begitu engkau tahu bahwa istirahat adalah sesuatu yang begitu dalam sehingga tidak dapat diganggu oleh sesuatu yang lain. Aktivitas berlanjut di sekeliling, di pusat engkau tetap tenang.

Jadi hanya pada awalnya aktivitas itu harus dihilangkan selama beberapa jam. Ketika engkau telah belajar seninya, maka tidak ada pertanyaan: selama dua puluh empat jam sehari engkau dapat melakukan meditasi dan engkau dapat melanjutkan semua aktivitas kehidupan seperti biasa.

Tapi ingat, kata kuncinya adalah istirahat, relaksasi. Jangan pernah melawan istirahat dan relaksasi. Atur hidupmu sedemikian rupa, tinggalkan semua aktivitas sia-sia karena sembilan puluh persen itu sia-sia; itu hanya untuk membunuh waktu dan supaya tetap sibuk. Lakukan hanya yang berarti dan lebih banyak mencurahkan energimu ke perjalanan batin. Kemudian keajaiban itu terjadi saat engkau bisa tetap beristirahat dan beraksi secara bersamaan, serentak.

Itulah pertemuan antara yang sakral dan yang duniawi, pertemuan dunia ini dan itu, pertemuan materialisme dan spiritualisme.

OSHO-The Golden Wind
Bab# 15